

Heli Heino

KOKEMUKSELLINEN METSÄRETKE LAPSIRYHMÄLLE
VOILUODON TERAPIAHEVOSET TALLILLA

Sosiaalialan koulutusohjelma
2014

KOKEMUKSELLINEN METSÄRETKI LAPSIRYHMÄLLE VOILUODON TERAPIAHEVOSET TALLILLA

Heino, Heli
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2014
Ohjaaja: Ahosmäki, Merja
Sivumäärä: 32
Liitteitä: 2

Asiasanat: kokemuksellisuus, luonto, kokemuksellinen tunnetaito- ja valmennus

Suomalaiset arvostavat luontoa, mutta ovat vieraantuneet siitä. Olen huolestunut suomalaisten kasvavasta välinpitämättömyydestä luontoa kohtaan. Monet ihmiset ottavat luonnon itsestäänselvytenä eikä luonnon elvyttävyydestä ja positiivisista vaikutuksista olla tietoisia. Tuntui luonnolliselta järjestää kokemuksellinen luontoretki lapsiryhmälle. Tavoitteenani oli herättää lapsissa uudenlaisia luontokokemuksia ja herättää arvostusta luontoa kohtaan.

Tämän opinnäytetyön teoriapohja nojautuu vahvasti EASEL® -menetelmään, joka tarkoittaa kokemuksellista tunnetaito- ja valmennusta. Kokemuksellisuus ja tunnetaidot ovat tärkeässä osassa tätä opinnäytetyötä. Tarkoituksena oli luoda lapsille uudenlainen kokemus luonnosta herättelemällä lasten aisteja ja luomalla arvostava ja turvallinen ilmapiiri omien tuntemusten käsittelyyn. Tarkoituksena ei ollut luoda valmiiksi ohjattua toimintaa, vaan lasten toiminta oli vapaata tietyissä rajoissa ja puitteissa. Opinnäytetyössäni käsittelen kokemuksellisuutta ja EASEL® menetelmää ja lähestyn aiheet myös eko- ja ympäristöpsykologisesta näkökulmasta. Eko- ja ympäristöpsykologia tutkivat ihmisen ja luonnon välistä suhdetta.

Opinnäytetyöni aiheena oli järjestää kokemuksellinen metsäretki lapsiryhmälle Voiluodon Terapiahevoset/ Luontoklinikka® yrityksessä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Voiluodon Terapiahevoset yrityksen toimintaa kehittämällä ryhmälle suunniteltua toimintaa. Retken onnistuessa Voiluodon Terapiahevoset voi ottaa tällaisen palvelun osaksi yrityksen toimintaa. Kokemukselliseen metsäretkeen osallistui 20 esikouluikäistä lasta. Työ toteutettiin kahtena peräkkäisenä päivänä. Retkipäivä oli 26.2.2014 ja seuraavana päivänä, 27.2.2014, kävimme yhdessä Voiluodon Terapiahevoset yrityksen omistajan, Jenni Salomaa-Ravin, kanssa muistelemassa ja käsittelemässä metsäretkeä lasten kanssa heidän omassa esikouluryhmässään. Samalla keräsimme palautetta lapsilta retkipäivästä.

EXPERIENTIAL TRIP TO FOREST FOR GROUP OF CHILDREN IN VOILUODON TERAPIAHEVOSET STABLES

Heino, Heli

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

June 2014

Supervisor: Ahosmäki, Merja

Number of pages: 32

Appendices:2

Keywords: experiential, nature, experiential emotional learning

Finnish people appreciate nature but have, to a certain degree, become estranged from it. The growing indifference Finns express towards nature is a matter of concern. If we take nature for granted, we may lose the ability to benefit from the revitalizing effects nature has on us. However, it was natural to me to organize the experiential nature trip for a group of children. The main goal in organizing the trip was to explore what kind of effects nature can have on children and to evoke appreciation towards nature.

This thesis relies heavily on theoretical EASEL® method, which aims to develop social emotional skills in children. Central themes of this thesis are experiential learning and emotional skills. My aim was to provide a new kind of experience in nature for a group of children by waking up their senses and by creating a safe and an appreciative atmosphere, where it was safe for them to become aware of their own feelings. The purpose was not to give the participants a ready-made model of activities, but instead the children were free to experience within certain limits. In this thesis I work with experiential and EASEL® method with an eco- and environmental perspective. Eco- and environmental psychology study the relationship between human and nature.

The topic of this thesis is the experiential trip organized for a group of children to the forest. The trip was organized in cooperation with a company called Voiluoto's Therapyhorses / Nature clinic® (Voiluodon Terapiahevoset / Luontoklinikka®). The purpose of this thesis was to develop the activities that Voiluodon Terapiahevoset company organizes for groups. Provided that the trip succeeds, the company could include this kind of trip to its services. 20 preschool-aged children participated in the experiential trip. This project was divided into two parts: the trip to forest was organized on 26/2/2014, whereas on the next day, 27/2/2014, I went with Jenni Salomaa-Ravi, the owner of the co-operating company, to the children's kindergarten. The purpose of the second day was to reminisce what the trip had offered and to collect feedback from the participating children.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTATEORIA.....	6
2.1	EASEL® - menetelmä	6
2.2	Kokemuksellisuus	8
2.3	Ohjaajan ote kokemuksellisen retken vetäjänä	9
3	LUONTO JA ELÄINTEN VOIMA.....	11
3.1	Eko- ja ympäristöpsykologia	11
3.2	Luontokokemus.....	12
3.3	Ihmisen ja luonnon välinen suhde.....	14
3.4	Eläimet kokemuksellisessa oppimisessa.....	15
4	VOILUODON TERAPIAHEVOSET/LUONTOKLINIKKA®.....	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
5.1	Metsäretki 26.2	17
5.1.1	Päivän kulku 18	
5.1.2	Tarinan kertominen	19
5.1.3	Lapset retkellä 20	
5.1.4	Ohjaajana metsässä.....	24
5.2	Lapsiryhmän tapaaminen 27.2.....	26
6	HAVAINTOJA RETKIPÄIVÄSTÄ.....	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönäni järjestin kokemuksellisen metsäretken esikouluikäiselle lapsiryhmälle. Metsäretkellä heräteltiin tunnetaitoja ja tavoitteena oli antaa uudenlaisia kokemuksia luontoympäristössä. Metsäretken tarkoituksena siis oli luoda lapsille erilainen lähestymistapa luontoon ja eläimiin. Retken pääpaino ei ollut toiminnallisessa tekemisessä, vaan tavoitteena oli saada aikaan uudenlaisia kokemuksia luonnosta sekä herättää lasten eri aisteja ja antaa luvan kaikenlaisille tuntemuksille, joita metsä herättää. Aistien herättelemineen vaatii ohjaajalta erilaista ohjausotetta, joka on ratkaiseva tekijä retken onnistumiselle.

Metsä on minulle tuttu luontoelementti, joten tuntui luontevalta järjestää kokemuksellinen retki metsään. Käyn joka viikko vähintään kerran liikkumassa ja olemassa metsässä, joko yksin tai hevosen selässä tai koiran kanssa. Metsä on minulle paikka, joka antaa voimaa ja rentoutumisen olotilan stressin ja kiireen keskellä. Metsä on elvyttävä ympäristö, siellä on mahdollista vapautua stressistä ja niin sanotusti ladata akkuja (Salonen 2005, 65). Koen myös että, metsä on monelle suomalaiselle tärkein ja helposti lähestyttävien luontoelementti. Metsää on lähes kaikkialla Suomessa. Metsään liitetään myös paljon uskomuksia ja tarinoita, mikä luo metsästä mystisen ja vähän jännittävänkin paikan.

Kokemuksellinen luontoretki toteutettiin Voiluodon Terapiahevoset/ Luontoklinikka yrityksessä 26.2 ja 27.2 kävimme vastavierailulla lapsiryhmän esikouluryhmässä käsittelemässä retkipäivää. Vierailun tavoitteena oli saada lapset käsittelemään retkeä sekä kerätä palautetta retkestä lapsilta. Onnistuttuaan tämä kokeilu tuo uudenlaisen palvelun Voiluodon Terapiahevoset yritykselle.

Opinnäytetyön teoriapohja rakentuu EASEL® -menetelmän ajatuksiin. EASEL® -menetelmä on kokemuksellisuutta painottavaa tunnetaitovalmennusta, joten tämä menetelmä sekä kokemuksellisuus näkyvät vahvasti työn toteutuksessa. Opinnäytetyössä on myös eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Eko- ja ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä hieman eri näkökulmista. Eko- ja ympäristöpsykologian mukaan ihminen on eriytynyt luonnosta ja ihminen kokee luon-

non itsestäänselvyytenä. Kokemuksellisen luontoretken tarkoituksena on herättää lapsissa mielenkiinto luontoa kohtaan sekä saada lapsille kokemuksia luonnosta elvyttävänä paikkana.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTATEORIA

2.1 EASEL® -menetelmä

EASEL® tulee sanoista Experiential Social Emotional Learning, eli kokemuksellinen tunnetaitovalmennus. Se yhdistää sosioemotionaalisen oppimisen ja korostetun kokemuksellisuuden. Dialogisuus ja ihmisen arvostava kohtaaminen ovat tärkeitä asioita EASEL® menetelmässä. EASEL® menetelmä onkin koostettu vanhoista hyvistä toimintamalleista, joiden käyttöä vahvistetaan ja syvennetään EASEL® menetelmällä. Menetelmän on kehittänyt suomalainen Mari Louhilehtiö. Menetelmä on syntynyt 1990-luvun lopulla Kiinassa, joten se on verrattain uusi koulutusmuoto, mutta se on jo nyt laajasti arvostettu menetelmä ympäri maailmaa. (EASELTraining www-sivut 2014)

EASEL® ohjaustyön tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan itsetuntemusta, itsehallintaa, empatiaa ja sosiaalista tilannetta, sosiaalisia taitoja sekä ilon kokemuksia, EASEL® menetelmällä on siis tarkoituksena valmentaa ihmisiä tunnetaidoissa. Tunnetaidoista puhutaan nykyään paljon ja on herätty huomaamaan niiden tärkeys. EASEL® menetelmä luo keinoja, joilla tunnetaitoja voidaan valmentaa, niin itsessään kuin muissakin ihmisissä. EASEL® menetelmän avulla opetellaan erilaisia sosiaalisia taitoja, jotta asiakkaan olisi helpompi toimia yhteiskunnassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalisten taitojen oppiminen tuo lisää varmuutta ja osaltaan nostaa itsetuntoa ja opettaa myös itsetuntemusta. Nämä kaikki ovat tärkeitä elementtejä EASEL® menetelmässä. (EASELTraining www-sivut 2014)

Nykypäivänä puhutaan paljon tunnetaidoista sekä tunneälystä ja siitä, että kaivataan toista kunnioittavaa ja luottavaa suhdetta (EASELTraining [www-sivut](http://www.sivut) 2014). Kiire ja tuottavuutta ajatteleva yhteiskunta on luonut tarpeen pysähtymiselle ja toisen ihmisen huomioimiselle.

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat eri asioita, mutta näiden sanojen merkitykset saattavat mennä sekaisin keskenään. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamentti-piirre, kun taas sosiaaliset taidot kuvaavat ihmisen kykyä ja taitoa selvittää sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisuus saattaa helpottaa sosiaalisten taitojen opettelua, mutta se ei ole tae tai edes edellytys niiden oppimiseksi. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla riippumattomia toisistaan: toinen ihminen saattaa olla riippuvainen toisten ihmisten seurasta, mutta ei kuitenkaan tule toimeen toisten kanssa, tai sitten hän omaa hyvät taidot olla toisten kanssa, mutta ei halua toisten seuraan. Sosiaalisia taitoja voidaan opetella. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18)

Sosiaalisten taitojen keskiössä ovat tunnetaidot. Niitä opetellaan läpi koko elämän. Lapsi oppii tunnetaitoja esimerkiksi kotona ja päiväkodissa katsomalla, kokemalla ja samaistumalla. Lapsi oppii säätelmään ja ymmärtämään tunteitaan iän myötä ja onkin tärkeä antaa lapsen kokea ja tuntea kaikenlaisia tunteita. (Isokorpi 2004, 129) Tässä opinnäytetyössä on nostettu tärkeäksi asiaksi tunteminen ja tunteiden näyttäminen. Uskoisin, että lasten on nykypäivänä helpompi kuin ennen näyttää omia tunteitaan, mutta tunteiden säätelyn opettelu on vaikeampaa kuin ennen.

EASEL® menetelmän avulla vahvistetaan empatiaa, eli kykyä nähdä ja tuntea miltä toisesta ihmisestä saattaa tuntua. Empatiakyky on erittäin tärkeä osa vuorovaikutus ja tunnetaitoja. Empatiasta usein ajatellaan, että se on kykyä samaistua toisten tunteisiin, mutta on riittävää ymmärtää toisen tunteita (Kauppila 2005, 186). Empatiasta on pohdittu voiko sitä opettaa, mutta koska empatia liittyy sosiaalisiin taitoihin, sitä voidaan opettaa. Tätäkin kykyä lapsi oppii kokemalla, katsomalla ja samaistumalla. Kauppila toteaa teoksessaan, että empatian oppimisen kannalta olennaista on kolmen empatian ominaisuuden tiedostaminen, joita ovat: kyky nimetä ja eritellä toisen tunteita, kyky ymmärtää toisen rooli ja näkökulma sekä kyky emotionaaliseen vastavuoroisuuteen (2005, 187). Myös empatia on taito, jota voi ja kannattaakin opetella tietoisesti.

EASEL® koulutusta on neljää erilaista, EASEL® Ohjaaja, EASEL®Coach (työnohjaaja), EASEL® Trainer (valmentaja) sekä EASEL® Horse Trainin (hevosten koulutus ja ratsastajan tunnetaitovalmennus). EASEL® työmenetelmäkoulutuksesta kiinnostunut voi hakea koulutukseen, jos hänellä on soveltuva pohjakoulutus. Soveltuva pohjakoulutus on kasvatus-, opetus- tai ohjausalan, sosiaali- tai terveydenhoitoalan koulutus tai muu ammatillinen pohjakoulutus, joka yhdessä EASEL® koulutuksen kanssa muodostaa riittävän pätevyyden ja osaamisen palvella asiakkaita. EASEL® menetelmää käytetään erilaisissa terapioissa sekä kuntoutus ja kasvatustyössä. EASEL® on työmenetelmä, jonka pohjalta jokainen koulutuksen käynyt tekee omaa työtään. EASEL® menetelmä muokkautuu aina tekijän oman arvoperustan ja tekijän persoonan mukaan. (EASELTrainig [www-sivut](http://www.sivut) 2014) Salomaa-Ravi tiesi että, EASEL® menetelmästä ei vielä ole paljoa tutkimuksia, mutta tällä hetkellä on tekeillä tohtorin väitöskirja joka julkaistaan lähivuosina.

Opinnäytetyössäni on EASEL® menetelmän piirteitä, sillä Salomaa-Ravi on käynyt EASEL®-ohjaaja koulutuksen ja Voiluodon Terapiahevoset/ Luontoklinikka® toimii vahvasti tämän ajatusten mukaan. On siis mahdotonta suunnitella ja järjestää tähän yritykseen toimintaa, jossa ei otettaisi huomioon yrityksen toiminnan lähtökohtia ja laatua.

2.2 Kokemuksellisuus

EASEL® menetelmä korostaa kokemuksellisuutta tunnetaitojen opettelussa. Kokemuksellisuus syntyy näkemällä, kokemalla ja tuntemalla, aistimalla ympäristöä ja itseään. Kokemuksellisuus on aina henkilökohtaista, ja jokainen kokee asiat omalla tavallaan. Metsäretken tarkoituksena on herättää lapsissa tuntemuksia luonnosta. Retkipäivä sisältää myös toiminnallista tekemistä, mutta pääpaino on kuitenkin kokemuksellisuudessa ja luonnon arvostuksen herättämisessä lapsissa.

Kokemuksellisuuden mittaaminen on haastavaa, sillä sitä on vaikea mitata millään mittaristoilla. Luontoympäristön vaikuttavuutta tutkittaessa arvo- ja tunnepohjaista

tiedettä tarvitaan välttämättä. (Salonen 2010, 23) Tämä luokin haasteen tähän opin-
näytetyöhön, sillä minun on löydettävä keino, jolla voin saada selville minkälaisia
kokemuksia lapset ovat saaneet metsäretkestä. Kokemusten kerääminen tapahtuu
seuraavana päivänä lasten esikouluryhmässä.

Kokemuksia kerätessäni ja havainnoidessani toivoin kuulevani lumoutumistarinoita.
Luonnossa voi lumoutua siitä mikä itseä kiinnostaa, esimerkiksi pilvistä, nuotiosta tai
puunoksista. Lumoutuessaan ihmisen mieli tyhjentyy ja rauhoittuu. (Salonen 2005,
66) Toivon myös onnistuvani irtauttamaan lapsia arjesta ja luomaan ilon kokemuksia
päivästä. Nyky-yhteiskunnassa lapsilta vaaditaan paljon ja jo lapset saattavat olla
stressaantuneita ja ahdistuneita liiallisesta kiireestä. (Salonen 2005, 65, 79)

Turvallisuuden tunteen luominen on tärkeää kokemuksellisessa tekemisessä, jotta
jokainen uskaltaisi olla oma itsensä ja löytää omat ajatuksensa turvallisesti. Turvalli-
suutta luo pienempi ryhmä sekä selkeät ohjeet, joita lasten tulee noudattaa. Tärkeänä
turvallisuutta lisäävänä asiana on metsässä liikkumiselle asetettavat rajat. Lapsen on
nähtävä koko ajan aikuinen, jotta kukaan ei eksy metsään. (Salonen 2005, 104)
Huomioidessa fyysistä turvallisuutta pystytään osaltaan luomaan myös psyykkistä
turvallisuudentunnetta. Psyykkinen turvallisuuden tunne luo hyvän mahdollisuuden
ja tuo rohkeutta kokea ja astia luontoa uudella tavalla.

2.3 Ohjaajan ote kokemuksellisen retken vetäjänä

Ohjaajan tehtävä on kokemuksellisessa toiminnassa vaativa. Hänen tehtävänä ei
ole kertoa mitä ja miten tehdään, vaan hänen tulee huomata mitkä asiat kiinnostavat
lapsia, ja on osattava myös herätellä kiinnostusta ja innostusta erilaiseen tekemiseen.
On myös itse oltava valmis siihen, että ohjattavat saattavat kokea aivan erilaisia tun-
teita, mitä on itse ennalta ajatellut. Ohjaajan tietoinen läsnäolo ja hyväksyntä on
avainasemassa. Tietoinen läsnäolo eli mindfulness on huomion kiinnittämistä nyky-
hetkeen. Ollaan tietoisesti paikalla hyväksyen kaikki (Kabat-Zinn 2012, 26). Tämä
on monelle nykyaikana erilainen kohtaamisen tapa joka saattaa jopa hämmentää kii-

reisiä ihmisiä. Lasten vastaanottokyky tietoisien läsnäolon tiedostavalta ohjaajalta on uskoakseni helpompaa kuin aikuisten.

Ohjaajan on osattava luoda lapsiin hyvä vuorovaikutuksellinen suhde. Tämä suhteen luominen alkaa heti ensi kohtaamisella. Lasten on huomattava, että heitä arvostetaan ja että he tulevat nähdyiksi. Lapsen arvostava kohtaaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä kohtaamisen onnistuminen on usein koko toiminnan onnistumisen edellytys. Tasa-arvoinen ja toisia arvostava ilmapiiri antaa kaikille kokemuksen siitä, että heidät on huomioitu yksilönä. (Mattila 2011, 15) Olemme varmasti jokainen törmänneet tilanteeseen, jossa meidät otetaan vastaan niin, että itselle on jäänyt tunne ettei ole tullut kohdatuksi saman arvoisena tai kiinnostavana ihmisenä. Silloin yhteistyö toisen kanssa on vaikeaa, ellei mahdotonta.

Omana vahvuutenani koen kykyäni kohdata ihminen tasa-arvoisesti ja arvostavasti. Tämä periaatteeni olla avoin ja arvostava kaikkia ihmisryhmiä kohtaan luo yleensä aina hyvät edellytykset luottamussuhteen luomiseen. Sosiaalialalla toimiessa korostuu toisen ihmisen arvostava kohtaaminen. (Mattila 2011, 35) Kohtaamista voidaan pitää helppona asiana, sillä se ei vaadi minkään tietyn tekniikan hallintaa. Samalla se kuitenkin on juuri samasta syystä erittäin vaikeaa. Kohtaamiseen vaikuttaa aina ympäristö ja ihmisten aikaisemmat kohtaamiset. (Mattila 2011, 16)

Ohjaajan tärkein ja vaativin tehtävä on luoda hyvä vuorovaikutussuhde ryhmän ja yksilöiden kanssa. Vuorovaikutussuhteen luomiselle ovat ensimmäiset hetket erittäin tärkeitä. Ohjaajan on uskallettava olla aito ja läsnä tilanteessa. Aitona oleminen ja rehellisesti toisten ihmisten kohtaaminen on haastavaa, sillä aitona ollessaan on paljastaa itsensä toisille (Isokorpi 2004, 28). Ohjaajan on oltava niin sanotusti sinut itsensä kanssa ja on omattava hyvä itsetunto ja -tuntemus, jotta osaa vetää ryhmää aidosti.

Vuorovaikutustyyliä on useita. Kauppila nimeää kirjassaan kahdeksan (8) erilaista: ystävällinen, ohjaava, hallitseva, uhmainen, aggressiivinen, epävarma, alistuva ja joustava. Asiakaspalvelutyöhön ja nimenomaan opinnäytetyöni kaltaiseen kokemukselliseen ja toisten ihmisten tunnetaitoja kehittävään ohjaukseen sopii parhaiten ystävällinen sekä joustava vuorovaikutustyyli. Ystävälliselle vuorovaikutustyyliä omi-

naista on yhteistyöhalu, ystävällisyys ja inhimillinen lämpö. Joustava vuorovaikutustyyli pyrkii ihmisläheiseen ja luottavaan vuorovaikutukseen. Joustavan vuorovaikutustyylin omaava on tyypillisesti kohtelias ja kiireetön sekä toiset huomioon ottava. Ohjaajan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen on oltava erittäin hyvät, esimerkiksi empatiakyky ja toisen ymmärtämisen taito ovat avainasemassa luodessa turvallista ja avointa ja sallivaa ilmapiiriä. (Kauppila 2005, 51-53)

Ohjaajan on erittäin tärkeää myös tiedostaa ja osata ottaa huomioon, että tunteet tarttuvat: jos lähestyy ihmistä iloisesti ja rennosti, on todennäköistä, että myös toinen ihminen on iloinen ja rento. Olemme varmasti jokainen olleet tilanteessa, jossa keskustelemme masentuneen kanssa, ja huomaamme myöhemmin että myös oma mielialamme on laskenut. Yksi nopeasti ihmisestä toiseen tarttuvista tunteista on pelko. Se siirtyy helposti väkijoukossa ja luo nopeasti paniikkia ympärilleen. (Nummenmaa 2010, 130-131) Asiakasta tai ryhmää ohjatessa on muistettava tämä yksinkertainen seikka ja varottava, ettei esimerkiksi pelottele toisia tai huomaa jos jonkun pelko alkaa ottaa liian suuren vallan tilanteesta.

3 LUONTO JA ELÄINTEN VOIMA

3.1 Eko- ja ympäristöpsykologia

Opinnäytetyössäni on eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Eko- ja ympäristöpsykologia ei ole ollut minulle entuudestaan tuttua, mutta tutustuessani opinnäytetyöni aiheeseen ja etsiessäni teoriapohjaa ajatuksilleni, huomasin löytäväni paljon ajattelussani samankaltaisuutta kuin eko- ja ympäristöpsykologiassa.

Ympäristöpsykologia tutkii ympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Siinä ei tutkita pelkästään luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, vaan yleisesti ympäristön vaikutusta. Luontoympäristö on vasta viime vuosikymmeninä tullut esille kiinnostavana kohteena tutkimuksille. Ympäristöpsykologiassa tutkitaan ihmisten mieli-

paikkoja luonnossa sekä niiden elvyttävää vaikutusta ihmiseen (Salonen 2010, 23) Ekopsykologia on uudempi psykologian ala, jossa tutkitaan luontoympäristöä, ympäristön suojelua ja ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. (Salonen 2005, 13) Molemmat psykologian alat ovat huomanneet tutkimuksissaan ihmisen eriytymisen luontoympäristöstä ja havainneet, että suurin osa ihmisistä pitää luontoa itsestäänselvyytenä. (Salonen 2005, 14)

Ympäristö- ja ekopsykologiassa on siis merkittävä ero siinä, miten ihmisen ja ympäristön suhde määritellään. Ympäristöpsykologiassa ihminen ja luonto määritellään pääasiassa toisistaan erilliseksi oleviksi asioiksi, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Salonen 2005, 14) Ekopsykologiassa taas yksilö on osa luontoa. Ekopsykologiassa ollaan huolissaan ihmisen ja luonnon irrallisuudesta ja sen tärkeänä tehtävänä onkin luonnon ja ihmisen yhteyden palauttaminen. (Salonen 2005, 14, 22) Emotionaalisuus ja kokemuksellisuus ovat tärkeässä osassa ekopsykologista ajattelua, kilpailu ja voittaminen sekä toisen paremmuuden osoittaminen pyritään unohtamaan. (Salonen 2005, 93, 104) Jokaisella ihmisellä on oikeus omiin tunteuksiin joita luonto herättää, ei ole oikeita ja väärä tunteuksia.

3.2 Luontokokemus

Luonto on tärkeä osa meitä ja saamme paljon luonnosta. Luonto virkistää, mutta sen vaikutukset ovat paljon laajemmat kuin ihmiset huomaavatkaan (Salonen 2010, 16). Luontoympäristöä on tutkittu paljon ja tutkitaan edelleen eri tieteen aloilla. Monissa tutkimuksissa on tultu siihen tulokseen, että luonnolla on myönteinen vaikutus ihmiseen. (Salonen 2010, 23) Luonnon tuomia vaikutuksia, kuten virkistävyttä ja elvyttävyyttä, saatetaan aliarvioida eikä niistä välttämättä olla tietoisia (Tourula & Rautio 2014, 53).

Suomalaiset kokevat luonnon tärkeänä asiana oman hyvinvointinsa kannalta. Tourulan ja Raution tuore tutkimus kartoitti muun muassa sitä, minkälainen luonto koetaan elvyttäväksi ja minkälainen luonto koetaan olevan terveyttä edistävä (2014, 13). Suomalaiset mieltävät mielipaikakseen paikan, jossa on hiljaisuutta, metsän tuntua ja toimivuutta. Metsä, jonne ei kuulu eikä näy kaupungin melu ja kiire, auttaa palautu-

maan kiireestä ja stressistä kaupungin metsää tai puistoa huomattavasti paljon paremmin. (Tourula& Rautio 2014, 13-14)

Luonto houkuttelee ja motivoi ihmisiä liikkumaan ja viettämään aikaa ulkona, mutta se myös tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, esimerkiksi masentuneisuuden vähentyminen metsässä vietetyn päivän jälkeen, ei johdu pelkästään liikunnasta, vaan myös metsästä. (Tourula & Rautio 2014, 20) Luonto ja metsä sisältävät paljon terveydelle edullisia elementtejä, se esimerkiksi laskee verenpainetta. Fyysisten vaikutusten lisäksi luonto ja metsä vaikuttaa myös ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin merkittävästi. Ihmiset kokevat metsän ja luonnon vaikuttavan erittäin merkittävästi heidän emotionaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Metsässä oleminen, tai jos sen näkeminen, antaa läsnäolon tunteen ja metsässä onkin paljon mahdollisuuksia saavuttaa niin sanottu flow-mielentila. Flow- mielentilaan liittyy olennaisena osana hetkessä eläminen, kiireettömyyden tunne, ajan ja paikan häviämisen tunne, huolettomuus sekä nautinnollisuus. Flow-tila on siis mielihyvän tila, tässä tilassa ihminen pystyy lepäämään ja unohtamaan tai näkemään uudesta näkökulmasta asiat mitkä kuormittavat häntä, oli se sitten vaikea parisuhde, työn aiheuttama stressi tai mikä tahansa muu huolen aihe. (Tourula& Rautio 2014, 27, 29)

Luonto on niin aikuisille kuin lapsillekin tärkeä elementti. Metsä tarjoaa lapsille loputtomasti virikkeitä, se kannustaa lasta muun muassa luovuuteen ja toimintaan sekä rauhoittumiseen ja hiljentymiseen. Metsä myös antaa harjoitusta motoriikkaan ja kehon hallintaan. (Salonen 2010, 30) Liikunta on lapsille luonnollista ja hauskaa, johon metsä tarjoaa erittäin hyvät mahdollisuudet. Metsässä on mahdollisuus saada kokemuksellisia elämyksiä ja metsässä on tilaa liikkua ja se tarjoaa mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin. (Karvonen 2002, 15)

Metsässä on mahdollista saavuttaa olemisen kokemus. Olemisen kokemus on tila, joka syntyy kun ihminen hyväksyy itsensä ja löytää riittävyyden tunteensa, eli lähestyy tai pääsee flow-tilaan. (Salonen 2005, 61) Toivon, että osa tai joku lapsista löytää tämän olemisen kokemuksen. Luonnossa tapahtuvat positiiviset vaikutukset ihmiseen ovat usein tiedostamattomia, joten seuraavan päivän askarteluhetki saattaa herättää oivalluksia lapsissa. (Salonen 2005, 14)

Tiedostan sen, että yksi retki metsään ei välttämättä aiheuta mitään suuria mullistuksia ja tunteita. Mutta toivon kuitenkin onnistuvani tarjoamaan lapsille ilon ja rauhan tunteita. Ilon tunne on helppoa saavuttaa luonnossa liikkumalla. Ilon tunne koostuu hyvästä mielestä ja hauskasta olostä. Rauhan tunne on levollisuutta ja turvallisuutta, sen avulla löytyy myös läsnäolon tunne. Uskon, että jokainen lapsi saa retkestä jotakin itselleen, oli se sitten tiedostettua tai tiedostamatonta.

3.3 Ihmisen ja luonnon välinen suhde

Luontokokemus voi antaa mahdollisuuden pysähtymiseen, selkiytymiseen ja rauhoittumiseen. Tämän avulla ihminen saa lisää voimavaroja toimintaansa ja saattaa löytää uusia näkökulmia elämäänsä. Olemisen kokemus on yleensä vahva luonnossa, joten tuleminen tietoisiksi omasta itsestään, olostaan ja tunteistaan onnistuu helpoiten luonnossa. Luonto ei ole irrallinen osa meitä, vaikka nykyaikana olemmekin irtautuneet siitä mielestäni aivan liiaksi. Vaikka ihmiset kokevat luonnon tärkeänä osana hyvinvointia, on ihmisen kokemus luonnosta eriytyneempi ja välineellisempi kuin ennen. (Salonen 2005, 33) Luonnon välineellistymisellä tarkoitan sitä, että luonto on yhä useammalle ihmiselle paikka, johon mennään harrastamaan ja jota hyödynnetään omaan käyttöön. Luonto ei ole vain ottamista varten, vaan sitä pitää vaalia ja arvostaa.

Meidän ei tarvitse matkata kovinkaan kauas historiassa huomataksenne, että luonto on ollut suuri ja tärkeä osa ihmisen arkea, luonnosta oltiin riippuvaisia. Nykyyhteiskunta toimii nopeammin kuin koskaan ennen, kaikkea on enemmän kuin ennen, ja kaikkea on saatava nopeammin ja enemmän kuin ennen. (Salonen 2005, 35) Tämä on yhtenä syynä siihen, miksi ihmisten suhde luontoon on muuttunut. Ihmiset ovat liian kiireisiä ja stressaantuneita huomataksenne luonnon ihmeellisyyden ja luonnon tuomat voimavarat ja mahdollisuudet, olemme lopettaneet aistimasta luontoa (Salonen 2005, 152).

Lasten suhde luontoon on etääntynyt, Tourulan ja Raution tekemässä tutkimuksessa lapsen mielipaikkana on yleensä vasta neljännellä tai viidennellä sijalla luonto ja

metsä. Tärkeämpinä mielipaikkoina pidettiin urheiluharrastuspaikkaa, omaa huonetta, pihaa tai kaupungin osaa. (Tourula & Rautio 2014, 44- 45) Tämä on mielestäni huolestuttava suuntaus. Osasyynä tähän lasten irtautumiseen luonnosta Tourulan & Raution mukaan on nykyajan turvallisuuden korostaminen, lapset eivät pääse valvomatta leikkimään metsään, koska vanhemmat pelkäävät onnettomuuksia (2014, 44). Tässä opinnäytetyössäni annoin lapsille luvan kiipeillä ja tunnustella metsää monin tavoin, myös maistamalla, koska olen tiedostanut että nykyajan lapset pääsevät harvoin enää kiipeilemään. Esimerkiksi päiväkodeissa on tarkat säädökset leikkipaikoille ja kotona lapsen vanhemmat saattavat pelätä lapsen loukkaantumista liiaksi. Tämän seurauksena nykyajan lapsilla on huonommat kehonhallintataidot kuin ennen.

Lapsille on luonnossa leikkimisestä paljon hyötyä. Se rauhoittaa, myös ADHD -diagnoosin saaneille lapsille on tehty tutkimusta eri ympäristöjen vaikutuksista. Tutkimuksen tuloksena oli että ADHD -diagnoosin saanut lapsi pystyi, oltuaan metsässä 20 minuuttia, keskittymään pidempään ja ADHD- oireet vähenivät merkittävästi. Mikään muu ympäristö ei luonut samanlaista myönteistä vaikutusta tutkimuksen lapsiin. (Tourula & Rautio 2014, 46)

3.4 Eläimet kokemuksellisessa oppimisessa

Eläimillä on kiistatta terapeutin vaikutus ihmisiin. Useiden tutkimusten mukaan ihmiset, joilla on eläin, elävät terveellisemmin ja osaavat purkaa stressiä paremmin kuin sellaiset, joilla ei ole eläintä. Eläimen silittäminen on molemmille, ihmiselle ja eläimelle, rentouttavaa ja tuo hyvänolon tunnetta. (Daley-Olmert 2010)

Eläinten avulla pystytään tarjoamaan helposti mahdollisuuksia luoda erilaisia kiintymys- ja hoivasuhteita. (Salonen 2010, 105) Eläimiä voi olla helpompi lähestyä kuin toista ihmistä, ja eläinten antama palaute on välitöntä ja suoraa. Eläimet ovat erittäin hyviä terapiassa, sillä ne osaavat lukea ihmistä ja ihmisen on hyvä oppia lukemaan eläintä. Eläinavusteinen ja ratsastusterapia lisäävät kokoajan suosiotaan myös ammattilaisten keskuudessa. Esimerkiksi läheteitä ratsastusterapiaan kirjoitetaan hel-

pommin kuin muutama vuosi sitten. Eläinten mukaan ottaminen kokemukselliseen metsäretkeen onnistuu vaivattomasti ja eläimien kanssa kokeminen on lapsille uutta.

4 VOILUODON TERAPIAHEVOSET/LUONTOKLINIKKA®

Voiluodon Terapiahevoset/ Luontoklinikka® on perustettu jo vuonna 2001 Jenni Salomaa-Ravin toimesta. Yritys onkin ensimmäisiä yrityksiä Rauman seudulla, joka on erikoistunut antamaan palveluja mielenterveys- tai avohuollon tukitoimen asiakkaille. Yritys tarjoaa laadukkaan lääkinnällisen kuntoutuksen ja ratsastusterapian lisäksi luontolähtöisiä hyvinvointi- ja virkistyspalveluja ja hevosharrastepalveluja. Voiluodon Terapiahevoset / Luontoklinikka® on erikoistunut luonto- ja eläinavusteisiin menetelmiin. Yrityksen toiminnassa painottuu avoin ja välitön vuorovaikutus, yksilön psykofyysisten tarpeiden huomioiminen ja sosioemotionaalinen kokemuksellinen oppiminen.

Yritys sijaitsee rauhallisessa ja viihtyisässä ympäristössä. Voiluodon Terapiahevoset yrityksessä on hevosten lisäksi muitakin eläimiä. Ne ovat suomenlampaat, koirat, kissat, kanit sekä kanat ja kukko. Kaikki eläimet osallistuvat yrityksen toimintaan tarpeen mukaan. Voiluodon Terapiahevoset/ Luontoklinikka® yrityksen toiminnasta vastaa Salomaa-Ravi. (Voiluodon Terapiahevoset [www-sivut 2014](http://www.sivut2014))

Salomaa-Ravi on erittäin ammattitaitoinen työssään ja hänellä on erittäin sopiva koulutus yrityksen toimintaa ajatellen ja hän kouluttaa itseään jatkuvasti. Salomaa-Ravi on kouluttautunut sairaanhoitajaksi (AMK, mielenterveys-, kriisi ja päihdetyön suuntautumisvaihtoehto) ja sen lisäksi hän on ratsastusterapeutti SRT ja EASEL® ohjaaja sekä Erityisryhmien ratsastuksenohjaaja SRL. (Salomaa-Ravi haastattelu 2014)

Salomaa-Ravi ja minä olemme tehneet yhteistyötä jo neljän vuoden ajan, joten yrityksen arvot ja toimintaperiaatteet ovat minulle tuttuja. Idean tähän metsäretkeen sain Salomaa-Ravilta suorittaessani siellä opintoihini liittyvän harjoittelun. Tämän opin-

näytetyön tarkoituksena on luoda yritykselle ohjelma, jota voidaan aloittaa markkinointaan ja laajentaa yrityksen toimintaa.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Metsäretki 26.2

Retkipäiväksi valikoitui helmikuun loppu, koska halusin järjestää lapsille retken talviseen metsään. Metsä on eri vuodenaikoina aina vähän erilainen. Esimerkiksi äänimaailma poikkeaa kesän äänistä, talvella metsä on hiljaisempi paikka ja äänet kuulostavat erilaisilta. Tämä ei tänä talvena toteutunut, sillä lunta ei ollut lainkaan. Ilma oli kuitenkin hyvä retken järjestämiselle. Pääasia oli ettei ollut kovaa tuulta tai vesi-, lumi- tai räntäsadetta. Ajatus lumisessa metsässä olemisessa piti haudata, mutta metsä on aina vuodenaikasta huolimatta kiehtova ja lapset saivat tästä retkestä hyvän luontokokemuksen. Metsä, johon lapset pääsivät on vanha ja rauhallinen, siellä ei kuulu muuta kuin luonnon ääniä ja sen pohja on kokonaan pehmeän sammaleen peitossa. Pohja on niin pehmeä, että siellä voi hyvin maata selällään ja katsella metsää myös siitä näkökulmasta.



Kuva metsän tunnelmasta

5.1.1 Päivän kulku

Lasten saavuttua Voiluodon Terapiahevesten pihaan ryhmä jaettiin kahtia. Toinen ryhmä lähti metsään minun kanssani ja toinen jäi tutustumaan eläimiin Salomaa-Ravin kanssa. Ryhmä jaettiin kahtia monestakin syystä; pienempää ryhmää on helpompi ohjata ja ottaa lapsi huomioon yksilöllisesti, pienempi ryhmä tuo myös turvallisuutta.

Metsään lähtö tapahtui tallin pihalta ja sinne kuljettiin kuusikujaa pitkin. Matka metsään sisälsi erilaisia tasapainoa vaativia tehtäviä, ylitimme jäisen suuren lammikon sekä ojan lankkua pitkin. Tämän jälkeen kuljimme mahdollisimman äänettömästi kokoontumispaikalle metsän keskelle. Siellä kerroin lapsille itse keksimäni tarinan, jonka tarkoitus oli saada lapset innostumaan metsän tutkimisesta. Metsässä lapset saivat oman mielenkiintonsa mukaan keskittyä tehtävään, toiset lapset saivat halutesaan vaikka heti alkaa leikkiä omia leikkejään, tai vaihtoehtoisesti he voivat koko metsässä olemisen ajan tutkia metsää. Yhtenä valinnaisena tehtävänä metsässä oli ottaa mukaan oma "löytönsä", mihin metsässä kiinnitti huomiota, kuten esimerkiksi kivi tai käpy tai puusta pudonnut oksa. Mukanani kannoin lehmänkelloa, jonka soiodessa oli aika taas kerääntyä takaisin aukiolle. Sitten oli aika palata takaisin tallille grillaamaan makkaraa nuotiolla ja sen jälkeen ryhmät vaihtuivat. Nuotiolla makkaran grillaaminen tikun nokassa on myös harvinaista tekemistä nykypäivänä. Tuli on elementtinä kiehtova ja havainnoin monen lapsen jäävän katselemaan liekkejä.

Salomaa-Ravi oli toisen ryhmän kanssa tutustumassa eläimiin. Salomaa-Ravi oli suunnitellut kertovansa eläimistä siitä näkökulmasta miten eläimiin luodaan vuorovaikutussuhde. Päivän tarkoituksena ei ollut opintoretkeä, joten vältimme molemmat antamasta suurta tietopakettia, vaan painotimme kokemuksellisuutta ja eri aistien käyttöä. Eläimiin sai tutustua katsomalla, koskemalla ja haistelemalla jos niin halusi tehdä. Eläinten eleisiin tutustuttiin katselemalla ja keskustelemalla siitä, minkälaisia eleitä ja ilmeitä eläimillä on. Lapsille hyvin tärkeä tehtävä oli eläinten ruokkiminen, se oli molempien ryhmien lapsien mielestä erittäin hauskaa ja sitä jokainen odotti. (Salomaa-Ravi haastattelu 2014)

Voiluodon Terapiahevoset yrityksen toinen koira on sokea yksivuotias cockerspanielin pentu. Tämä koira toimii erittäin hyvin terapiatyössä ja saa usein vilkkaimmankin lapsen rauhoittumaan, koska koiran kanssa on otettava huomioon, ettei se näe. Salomaa-Ravi antoi jokaiselle lapselle koiraherkun, jonka sai antaa koiralle, kun sen kutsui luo. Tehtävä oli lapsille vaativa, sillä jokaisen piti olla hiljaa ja jaksaa odottaa omaa vuoroaan paikoillaan. Molempien ryhmien lapset suoriutuivat erittäin hyvin tästä harjoitustehtävästä. Salomaa-Ravin kokemuksen ja huomioiden mukaan eläinten ruokkiminen on aina lapsille tärkeää ja sitä odotetaan. (Salomaa-Ravi haastattelu 2014)

5.1.2 Tarinan kertominen

Metsäretken teema oli luontoon tutustuminen ja ihmettely. Tähän aiheeseen ajattelin johdattaa lapset kertomalla tarinan metsässä. Kerroin tarinan vasta metsään mentyämme, sillä lapsien mielenkiinnon ja keskittymiskyvyn herättäminen olisi paljon haastavampaa, jos lapsilta vaadittaisiin heti paikallaan oloa, uskon että lapsi joka ei saa liikkua tarpeeksi ei osaa myöskään olla hiljaa paikallaan. (Karvonen 2002, 24) Lasten olisi myös ollut helppo unohtaa tarina, jos olisin kertonut sen ennen kuin lähdemme pihasta, sillä matkalla metsään oli paljon nähtävää ja ihmeteltävää. Kuljimme siis ensin metsän keskelle, jonne olimme vieneet Salomaa-Ravin kanssa lankkuja istuimiksi kokoontumispaikalle.

Tarinan kertominen on myös oma taiteenlajinsa. Tarinan pitää olla kiinnostava ja se on osattava kertoa mielenkiintoa herättävästi. Tässäkin ohjaajalta vaaditaan tietynlaista rohkeutta eläytyä tarinaan ja kertoa se lasten mielenkiintoa herättävästi. On tiedostettava oma äänenpaino ja eleet ja ilmeet, mitä ne viestivät kuuntelijoille. Koska ryhmiä oli kaksi, kerroin tarinan myös kahteen kertaan. Kerroin sen aina mukaillen keksimääni tarinaa, joten ne eivät olleet aivan identtiset, mutta painotin samoja kohtia tarinassa molemmille ryhmille. Sanavalinnat olivat erilaiset, mutta pääasia oli sama.

Tarina kertoi kahdesta lapsesta, jotka eivät koskaan olleet nähneet metsää tai astuneet jalallaankaan metsään (Liite 1). Tarinan tarkoituksena oli herättää lapsissa ajatuksia siitä, mitä huomioita tarinan lapset saattaisivat tehdä astuessaan ensimmäistä kertaa elämässään metsään. Tarinan lapset tutkivat metsää kaikilla aisteillaan, he näkevät, kuulevat, haistavat sekä maistavat metsää. Tämän kohdan tarinassa oli tarkoitus houkututtaa lapsia käyttämään kaikkia aistejaan metsässä ja heittäytyä hassuttelemaan ja samalla myös he saivat luvan tehdä näitä kaikkia asioita.

5.1.3 Lapset retkellä

Esikouluryhmän opettajat ja ohjaajat kertoivat meille, että kaikki lapset, ja myös heidän vanhempansa, olivat odottaneet retkeä jo pitkään ja olivat innoissaan päivästä. Monelle jo linja-automatka Voiluodon Terapiahevoset tallille oli jännittävä. Joillekin linja-automatka oli ihan ensimmäisiä matkoja koskaan. Jo tämä loi retkelle erityisiä piirteitä. Lapset puhkuivatkin intoa tullessaan ulos linja-autosta.

Alkujärjestelyjen jälkeen pääsimme matkaan. Metsään kuljettiin ensin hevosten laitumen läpi. Laidun oli kesälaidun, joten hevoset eivät olleet siellä. Emme olisikaan voineet kulkea laitumen läpi, jos hevoslauma olisi ollut siellä, koska reitti ei olisi ollut niin turvallinen. Lasten mielenkiinto hevosenlantaan oli suuri, minkä olinkin jo etukäteen ajatellut, sen näin olevan. Sitä ihmeteltiin pitkin matkaa. Laitumen reunassa sijaitsee hieno kuusikuja sekä lähde. Osa lapsista luuli jo olevansa metsässä kuusikujan kohdalla, sillä se on niin paikoitellen niin taaja, ettei sieltä näe kuin polun, jota pitkin kuljetaan.

Lähde oli leudon talven vuoksi aiheuttanut suuren jäisen lammikon kuusikujan päähän. Tässä kohtaa oli tärkeää kulkea jonossa, joten seuraa johtajaa -leikki oli omiaan jäisen lammikon ylityksessä. Osa lapsista tämä lammikon ylitys pelotti, mutta joitakin lapsia kiinnosti kovasti poiketa polulta. Lapsen persoona ja temperamentti vaikuttavat siihen, miten lapsi ottaa vastaan ja noudattaa ohjeita. Vielä ennen metsään siirtymistämme ylitimme ojan pitkospuita pitkin. Metsässä yritimme kulkea mahdollisimman hiljaa, pelästyttämättä metsän eläimiä. Tämä aiheutti monenlaisia tunteita lapsissa innostuksesta pelkoon. Oli hienoa havaita, että yksi tämän retken pääajatuk-

sista alkoi heti näkyä, lapset uskalsivat tuntea ja näyttää tunteitaan. Kaikki tunteet eivät olleet iloisia, vaan toisia harmitti kun metsässä on niin vaikea kävellä ja toisen mielestä metsässä olo on ihan tylsää. Osa lapsista huolestui, että eksymmekö metsään, kun menemme niin kauas, kun toiset taas selvästi nauttivat pienestä seikkailusta.

Metsässä kertamani tarina oli lasten mielestä mielenkiintoinen ja se herätti jokaisessa ajatuksia ja kysymyksiä. Tarinan jälkeen jokainen lähti yhdessä tai erikseen tutkimaan metsää ja etsimään aarteita. Aarteiden etsiminen oli poikkeuksetta kaikille lapsille tärkeää. Lasten löytämät aarteet olivat yllättäviä, sillä olin ajatellut niiden olevan lähinnä käpyjä tai kiviä tai muuta pientä, mutta he toivat myös isojakin puun oksia, niin isoja, että niitä ei pystynyt yksi lapsi kantamaan. Monet toivat erilaisia sammaleita ja jo osittain lahonneet oksat olivat monien mielestä hienoja ja mielenkiintoisia. Jotkut myös keräsivät aarteita kotiin vietäväksi. Tästä huomaa hyvin sen millainen vaikutus luonnolla on ihmiseen, se halutaan osaksi arkea ja luontoa halutaan kokea.



Repussa pala metsää tuliaisiksi kotiin

Puuhun kiipeäminen tuntui olevan toisille lapsille erittäin tärkeää, ensimmäistä kertaa minulta kysyttiin jo heti ensi metreillä, että saako puuhun kiivetä. Innostus oli valtava kun annoin luvan myös tälle toiminnalle. Tämä tukee ajatusta siitä, että nykyään lasten toimintaa ja tekemistä rajataan ja valvotaan paljon. Retken kantavana ajatuksena oli, että kaikki toiminta lähtee lapsista itsestään ja mikään toiminta ei ole toista parempaa. Luontokokemus onnistuu parhaiten, kun saa itse määritellä sen, mitä ja miten tekee.

Ennen lähtöä metsästä tutkimme kaikki yhdessä mitä aarteita kaikki olivat löytäneet metsästä, lapsista tämä oli erittäin mielenkiintoista ja yksi retken kohokohdista. Kaikki aarteet herättivät keskustelua ja ihastusta ja ihmetystä. Ensimmäisessä ryhmässä eräs lapsi oli löytänyt muovinauhan palan, jonka oli tuonut aarrekoriin. Lasten mielestä tämä ei kuitenkaan ollut metsän aarre, vaan roska, jonka veimme roskalaukkoon tallin pihalle. Lapset saivat tunnustella kaikkia aarteita myös koskemalla, moni halusi että sammalella silitetään poskea, kuten osa myös halusi kokeilla jääpala poskeaan vasten. Tuntoaisti on ihmiselle erittäin tärkeä aisti, usein tuntoaisti tulee ensimmäisinä mieleen, kun muistellaan jonkin asian koostumusta.

Toiset lapset ovat liikunnallisempia kuin toiset ja joku viihtyy paremmin itsekseen, toiset taas haluavat tehdä ryhmässä asioita. Tämä näkyi hyvin metsässä. Muutama lapsi leikki yksinään omia leikkejään, ollen halutessaan vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa. Suurin osa lapsista leikki pienissä omissa ryhmissään ja keksivät oman leikin yhdessä, mutta myös sallien kaikkien halukkaiden osallistua leikkiin. Kaikki lapset osasivat hyvin eläytyä tarinani lapsiin ja alkoivatkin ihmetellä ja kerätä metsän löytöjä. Myös lasten tottumattomuus metsässä olemiseen ja kävelemiseen näkyi hyvin. Toisilla oli vaikeuksia tasapainossa, he sanoivatkin metsässä kävelemisen olevan ihan liian vaikeaa, toiset taas liikkuvat vaivattomasti ja ketterästi metsässä.

Teimme myös yllättävän löydön aamupäivän ensimmäisen ryhmän kanssa keskeltä metsää, lapset nimittäin löysivät kalan pään. Tästä saimme aikaan hyvää pohdintaa ja keskustelua, siitä miten ihmeessä kalan pää saattoi löytyä keskeltä metsää. Päädyimme sellaiseen lopputulokseen, että merikotka oli käynyt saalistamassa kalan merestä (metsä sijaitsee meren lähellä) ja tullut syömään sitä puun latvaan. Lopuksi ryhmän lapset hautasivat kalan pään maahan, jotta siitä tulisi multaa ja kasvit jaksaisivat kasvaa paremmin. Tämä toiminta oli täysin lasten omaa toimintaa, eikä kukaan aikuisista ohjannut lapsia tekemään tätä. Mielestäni tämä on hyvä osoitus, siitä miten lapset itse keksivät ja kokeilevat asioita. Aina ei tarvita aikuisen ohjetta tekemiselle.



Kalan päätä hautaamassa

Ensimmäisellä ja toisella lapsiryhmällä oli eroja. Lounaan jälkeen metsään tullut ryhmä oli enemmän tutkiva ryhmä. Osa lapsista leikki koko metsässä oloajan tutkijoita, jotka ihmettelivät metsää ja tutkivat eläinten jälkiä. Osa tämän toisen ryhmän lapsista rakensivat taidokkaan majan ja leikkivät siinä koko ajan. Ensimmäisen ryhmän ero näkyi myös mielikuvituksessa, sillä he eivät samalla tavalla osanneet tai halunneet leikkiä kuin toinen ryhmä. Ensimmäinen ryhmä sisälsi myös muutamia lapsia, jotka kokivat metsässä olemisen tylsänä ja halusivat heti pois tai halusivat että olisin keksinyt heille ohjelmaa ja tekemistä. Nykyään joillekin lapsille vapaa leikki ja oman leikin keksiminen voi olla haastavaa.



Majanrakennus puuhaa

Ryhmädynamiikka vaikuttaa paljon ryhmän toimintaan. Tunteet tarttuvat lapsiryhmän sisällä, joten lasten mielenkiinnon ylläpitäminen on tärkeää. Ensimmäisen ryhmän kanssa oli havaittavissa miten vahvan persoonan omaava lapsi pystyy tartutta-

maan ympärilleen samaa mielialaa kuin hänelläkin on. Tässä kohtaa on taas ohjaajalla iso vastuu saada ylläpidettyä innostusta.

Retkipäivä oli onnistunut ja saimmekin lapsilta myös välitöntä palautetta. Moni olisi tahtonut vielä jäädä meidän kanssamme ja he olivat erittäin onnellisia saadessaan muistoksi vanhan hevosenkengän retkestä.

5.1.4 Ohjaajana metsässä

Ryhmiä oli kaksi, joten teimme kaikki asiat kaksi kertaa. Kumpikaan kerta ei kuitenkaan ollut täysin samanlainen, vaan ohjaajan käyttämät sanavalinnat, lasten persoonallisuus ja ryhmien oma dynamiikka vaikuttivat toimintaan ja ilmapiiriin. Toisessa ryhmässä oli vilkkaampia ja hiukan lyhyemmän keskittymiskyvyn omaavia lapsia kuin toisessa ryhmässä. Kumpikin ryhmä oli erittäin hyvä kokemus ohjaajalle. Ensimmäisen metsässä olleen ryhmän toiminta oli huomattavasti rajumpaa ja vilkkaampaa, kuin myöhemmin metsässä olleen ryhmän. Ensimmäisessä ryhmässä jotkut leikkivät miekkailua keppien kanssa ja toiset halusivat kiipeillä puuhun, toisessa ryhmässä taas leikki oli huomattavasti rauhallisempaa ja itseohjautuvampaa.

Ensimmäisenä haasteena ohjaajalla, lasten saavuttua Voiluodon Terapiahevoset tallin pihaan, oli saada lasten huomio itseensä ja luomaan tarpeeksi rauhallinen tilanne lasten ryhmien jakamista varten. Olimme Salomaa-Ravin kanssa sopineet, että minä otan lapset vastaan ja katson, että saamme hyvän alun päivälle. Esikoulun opettajat olivat miettineet jo valmiiksi ryhmäjaon tahollaan, joten he suorittivat sen pihalla ennen lähtöä metsään ja eläinten tutustumiseen. Opinnäytetyössäni pyrin omalla osaamisellani löytämään ne lapset, jotka tarvitsevat ja haluavat aikuisen tukea omien tuntemusten löytämiseksi, näiden, ja kaikkien muiden, lasten kanssa pyrkimyksenäni on luoda hyvä vuorovaikutuksellinen suhde lapsen kanssa, jotta lapsen olisi helpompi löytää ja kohdata omia ajatuksiaan.

Ohjaustilanteissa toimiminen ja oma toimintamalli on ajateltava jo ennalta ennen ryhmän saapumista paikalle. Tietysti on myös osattava vaihtaa ohjaustapaansa tarpeen niin vaatiessa, joskus on otettava johtavampi ohjausote. Ohjaajana päätin valita linjan, jossa en huomioisi ylivilkkautta tai kovaäänistä toimintaa kovin herkästi. Olen huomannut omassa ohjaustyössäni, että ohjattava ryhmä huomaa usein itse minkäläinen käytös on kannattavaa, jos huonosta käytöksestä ei heti huomauteta. Usein ryhmä alkaa sisältä käsin korjata toimintaansa. Tällaisella ohjaustavalla ohjatessa on siedettävä jonkin verran vilkkautta ja epäjärjestystä. EASEL® menetelmässä otetaan huomioon myös ryhmän itseohjautuvuus. Tätä menetelmää käyttämällä ryhmä itse alkaa säädellä ja luoda omat käyttäytymissääntönsä. Onnistuakseen se vaatii monta ryhmäkertaa, sillä Suomessa käytetään useissa tapauksissa aikuisjohtoista ohjausmenetelmää, joten tämä tyyli on niin aikuisille kuin lapsillekin vieraampi ja vaatii totut-
telua.(Salomaa-Ravi haastattelu 2014)

Koko päivän tärkein ohjaajan ajatus oli, ettei ohjatessaan väheksynyt tai paheksunut minkäänlaisia tunteita, vaan kaikkia tuntemuksia sai tuoda esille. Kaiken ei tarvitse olla kivaa, vaan myös tylsistymisen ja ärsyyntymisen tunteet saa tuoda esille. Onnistuimme hyvin luomaan heti alusta lähtien luottavaisen ja arvostavan ilmapiirin, sillä lapset näyttivät nopeasti tunteitaan ja kertoivat ajatuksistaan. Kukaan lapsista ei ollut meille entuudestaan tuttu, joten pystyimme havainnoimaan, että lapset, myös hiljaisemmat ja syrjäänvetäytyvämmät, ottivat meihin nopeasti omalla tavallaan kontaktia. Jokaisella on oma tapansa ottaa kontaktia ja hiljaisten ja syrjäänvetäytyvien lasten kontaktin ottaminen vaatii ohjaajalta tarkkuutta. On tärkeää, että tällainen lapsi huomaa tulleen huomatuksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin hän on. Aina ohjates-
sa saattaa mennä ja meneekin ohi asioita, joita huomaa vasta jälkeenpäin, mutta näis-
tä asioista ei voi moittia itseään, vaan on pohdittava keinoja millä tavalla seuraavalla kerralla toimii samanlaisessa tilanteessa. Itselleni koin kaikkein haastavimmaksi sel-
laiset lapset, joiden kiinnostus ei riittänyt pitkään, vaan alkoivat nopeasti vaatia itsel-
leen tekemistä. Vasta kun huomasin sanoa, että nyt saa leikkiä omia leikkejä, alkoi tekemistä löytyä heillekin. En ollut osannut ottaa huomioon, että osalle lapsista pitää vielä erikseen mainita, että heillä on lupa leikkiä.

Ohjatessa vältin tietoisesti ehdottamasta tai rajaamasta mitään tekemistä mitä lapset tekisivät metsässä, sillä se olisi voinut rajoittaa lasten omaa luovutusta ja kekseliäi-

syyttä. Toki annoin ehdotuksia niille, joilla tuntui olevan vaikeuksia keksiä itse tekemistä, kuten juuri yllä mainitsemani lapset, jotka tarvitsivat vielä erikseen luvan leikkiin.

Käytin päivän aikana erilaisia keinoja lasten huomion ja mielenkiinnon säilyttämiseksi. En esimerkiksi kieltänyt lapsia kauhistelemasta hevosen lantaa, vaan aloin ihmetellä heidän kanssaan, mistä lanta syntyy ja miten hevosilla ei ole omaa vessaa. Käytin apunani myös tuttuja leikkejä, pääasiassa seuraa johtajaa -leikkiä, varsinkin kun oli tärkeää kulkea tietystä paikasta, jotta eteneminen olisi turvallista. Seuraa johtajaa -leikillä tein turvalliseksi esimerkiksi jäisen lammikon ylittämisen. Vaikka tekeminen on lapsilähtöistä, on ohjaajan varmistettava, että asiat tehdään turvallisesti.

5.2 Lapsiryhmän tapaaminen 27.2

Menimme seuraavana päivänä, 27.2.2014, esikouluryhmän luo. Tämän tapaamisen tarkoituksena oli saada lapset muistelemaan edellisen päivän metsäretkeä ja ohjasimme lapsia käsittelemään vielä metsäretken asioita keskustelemalla ja maalamalla. Samalla saimme kerättyä lasten mielipiteitä retkestä opinnäytetyötäni varten. Aloitimme muistelemalla ja tutkimalla mitä lapset olivat metsästä löytäneet. Tämän jälkeen he saivat vapaasti piirtää tai maalata parhaan muistonsa metsäretkestä. Salomaa-Ravi oli mukana tekemässä havaintoja ja kirjaamassa lasten mielteitä ylös, minä toimin tapaamisen ohjaajana. Veimme mennessämme lasten metsästä edellisenä päivänä keräämät aarteet, jotka laitoimme esille pöydälle.

Toteutimme muisteluhetken samoissa ryhmissä, joissa he olivat retkipäivänäkin olleet. Ensin kokoonnuimme kaikki yhteen ja kävimme katsomassa löydettyjä aarteita. En antanut lasten koskea aarteisiin, koska ajattelin että ne menevät rikki ja ettemme sotkisi esikouluryhmän tiloja. Tässä kohtaa teimme Salomaa-Ravin kanssa jälkepäin huomion, että opinnäytetyöni aihetta ja kokemuksellisuutta ajatellen, olisi ollut suotavaa, että lapset olisivat saaneet myös koskea aarteisiin. Tuntoaistihan on yksi tärkeimmistä ihmisen aisteista.

Metsän löytöjen tarkistelemisen jälkeen siirryimme yhteiseen kokoontumispaikkaan sohville ja aloin kysellä lapsilta retkestä. Olin tietoisesti jättänyt tekemättä valmiiksi kyselyrunkoa, halusin edetä lasten ajatusten ja niistä heräävien kysymysten mukaan. Toki olin miettinyt mielessäni mahdollisia kysymyksiä, mutta mikään kysymyksistä ei ollut pakollinen. Aloitin keskustelun kyselemällä lapsilta siitä, mikä heillä oli jäänyt parhaiten mieleen retkestä. Jokainen sai halutessaan vastata. Kenenkään ei ollut pakko puhua, vaan sai olla myös hiljaa. Tällä tavalla saadaan osaltaan luotua rentoa ja arvostavaa ilmapiiriä. Lähes kaikki lapset halusivat kertoa jotakin retkipäivästä. Lapsille oli jäänyt hyvin mieleen eläimet, varsinkin tallin lampaat sekä sokea koiranpentu. Eläinten lisäksi mieleen oli jäänyt myös metsässä leikkiminen, erityisesti majan rakentaminen ja puiden kantaminen ja nuotio sekä siinä makkaran grillaaminen oli joidenkin mielestä ollut erityisen mieleenpainuvaa. Ensimmäinen ryhmä löysi metsästä kalanpään, joten se oli luonnollisestikin yksi asioista, joka oli jäänyt parhaiten mieleen, koska löytö oli niin erikoinen. Mieluisinta tekemistä oli retkipäivänä ollut kaverin kanssa yhteinen tekeminen ja eläinten koskettaminen, ruokkiminen ja tai katseleminen.

Kyselin lapsilta siitä, minkälaisia tunteita tarinan lapset Milla ja Ville saattoivat kokea astuessaan ensimmäistä kertaa metsään. Ensimmäisenä tunteena molemmilla ryhmillä tuli pelko. Keskustelin lasten kanssa siitä, miksi metsä on pelottava. Metsä aiheutti pelkoajatuksia lähinnä äänimaailmallaan: puiden humina ja eläinten äänet, sekä metsän eläimet koettiin pelottavina. Kummastakaan ryhmästä ei kuitenkaan kukaan kertonut että itseä olisi pelottanut missään vaiheessa metsässä. Tarina oli muutenkin jäänyt vahvasti lasten mieleen, joten olin onnistunut kertomaan tarinan mielenkiintoisella tavalla. Molemmissa ryhmissä lapset toivoivat tarinalle jatkoa, mutta aikaa oli sen verran rajatusti, että lähetin tarinan rungon esikouluryhmään jälkeensä ja he saivat siellä halutessaan keksiä tarinalle lopun.

Keskustelut sujuivat hyvin molempien ryhmien kanssa ja saimme hyvää palautetta lapsilta ja myös esikoulun opettajilta ja ohjaajilta retkestä. Heillä oli ollut hauskaa! Tällä kertaa keskustelu tapahtui aika perinteisesti minun eli aikuisen johdolla, mutta olisin myös voinut toteuttaa keskustelutilanteen eri tavalla. Ohjaajan on hyvä tehdä huomioita siitä, mitä olisi voinut tehdä toisin, jos olisi siinä tilanteessa huomannut.

Keskustelin Salomaa-Ravin kanssa ohjaustuokion sujumisesta ja olimme molemmat tyytyväisiä ohjaushetken sujumiseen sekä tunnelmaan. Erään muutoksen olisin voinut tehdä lasten kanssa keskustellessani. Toisessa ryhmässä kaksi lasta aloittivat esittämään metsän ääniä ja huojuivat kuin puut. Olisin voinut tarttua tähän ja lähteä mukaan ja luoda yhdessä esikouluryhmän matolle oman metsän. Jokainen olisi halutesaan saanut pitää metsän ääntä ja esittää jotain metsässä olevaa, esimerkiksi puita tai eläimiä. Olen kuitenkin tyytyväinen keskustelun sujumiseen ja ilmapiiri oli salliva ja kaikki lapset kokivat tilanteen miellyttävänä. Uskon että osaltaan tähän vaikutti oma ohjaustyylini, joka on salliva ja osaan luontevasti luoda avoimen ja rennon ilmapiirin. Hyvä ilmapiiri luo hyviä kokemuksia ja vapaus tehdä haluamaansa asiaa tekee tekemisestä mielenkiintoista ja hauskaa.

Keskustelun jälkeen lapset saivat tehtäväkseen maalata tai piirtää retkestä. Annoin heille vapauden valita työvälineet itse ja vältin tietoisesti kertomasta minkäänlaisia esimerkkejä siitä, mitä lapset voisivat piirtää tai maalata päivästä. Lapset saavat harvemmin itse täysin päättää mitä ja miten piirtävät, nyt jokainen sai käyttää omaa luovuuttaan ja piirtää sen asian mitä halusi piirtää. Tämäkin ajattelutapa on EASEL® menetelmään pohjautuvaa.

Ensimmäisessä ryhmässä oli nähtävissä se, miten kaikki eivät halua tai uskalla piirtää juuri sitä mitä itse haluavat, vaan ottavat muilta mallia. Ensimmäisen ryhmän työt olivat miltei samanlaisia, lähes jokaiselta löytyi työstään kalanpää tai kalanruoto ja puita. Toisessa ryhmässä työt erosivat paljon toisistaan, jokainen teki oman näköisensä työn. Yllättävää oli, että lähes jokaisessa työssä oli kuvattu metsää ja vähemmän eläimiä. Olin etukäteen ajatellut, että eläimet olisivat olleet ensisijaisesti lasten mielessä, mutta metsä ja luonto olivatkin ne, mitä lapset halusivat maalata. Yhteisiä elementtejä, joita kuvista löytyi olivat vesi sekä aurinko ja puut. Teimme Salomaa-Ravin kanssa huomion, että lapset liittyivät auringon vahvasti luontoon. Retkipäivänä aurinko ei paistanut lainkaan, ilma oli harmaa ja taivas paksun pilvipeiton peittämä, mutta lähes jokaisen työssä oli taivaalla aurinko. Metsässä ollut pieni lampi oli myös useassa työssä mukana ja lähes kaikissa maalauksissa oli puu tai puita. Metsästä näimme pupun papanat sekä metsään kävellessämme näkyneet hevosen lantakasat olivat myös monen lapsen mielessä ja moni piirsikin työhönsä metsään papanoita.

Liitteenä on lasten maalauksia metsäretkestä (Liite 2), joista näkee ensimmäisen ja toisen ryhmän erilaiset työt.

Kaikki kokemukset olivat yhtä hyviä kuin toiset ja kaikkien työt olivat yhtä taidokkaita. Ohjaajana piti huomioida, se, että vaikka lapsi olisi piirtänyt yhden kasan pappanoita suurelle paperille, se olisi kelvollinen työ. Tällä kertaa aiheena ei ollut maalaustekniikoiden opettelu tai värien käytön opettelu, vaan lapsi sai piirtää oman kokemuksensa paperille. Lapset tekivät kaikki mielellään työnsä ja aloittivat heti piirtämään tai maalaamaan kun saivat valitsemansa välineet. Kenenkään mielestä tämä tekeminen ei ollut tylsää, eikä kukaan sanonut, ettei halua maalata tai osallistua toimintaan.

6 HAVAINTOJA RETKIPÄIVÄSTÄ

Jenni Salomaa-Ravi on erittäin tyytyväinen retkipäivään ja sen sujumiseen. Onnistuimme tekemään lapsille mielenkiintoisen retken. Kyselyjä muilta päiväkodeilta retkestä tuli myös minulle, sillä satuin olemaan juuri harjoittelussa varhaiskasvatusorganisaatiossa retken toteutumisen aikaan. Kertoessani opinnäytetyöni aiheesta monet kiinnostuivat siitä, ja kyselivät olisiko mahdollista päästä myös tällaiselle retkelle. Tällaiselle toiminnalle olisi siis kysyntää. Keskustelimme Jenni Salomaa-Ravin kanssa retken sujumisesta ja teimme muutamia havaintoja. 20 lapsen lapsiryhmä on aika iso ja olisi ollut mukava ja hyödyllistä päästä ohjaamaan yhdessä samaan aikaan pienempää ryhmää, jolloin olisi helpompi ottaa huomioon kaikki lapset yksilöinä ja saada ryhmää löytämään oikean tavan toimia. EASEL® menetelmässä on ajatuksena, että toiminta lähtee ihmisestä itsestään. Lapsiryhmäkin oppisi itse luomaan oman toimivan toimintatavan, jos ryhmä pääsisi tarpeeksi usein tekemään asioita EASEL® ohjauksen piirissä.

Huomasimme myös, että retkipäivän lapsiryhmissä oli eroja. Toisessa ryhmässä oli levottomampia lapsia, joiden oli vaikeampi keksiä tai keskittyä tekemään asioita, kun taas toisessa ryhmässä lapset alkoivat heti toimia keskenään ja osasivat aloittaa toi-

mintaa eri tavalla kuin toisessa. Toisessa ryhmässä oli lapsia, jotka tulivat kysymään tekemistä ja ilmoittivat lähes heti, että heillä on tylsää. Näistä lapsista näki, että he eivät olleet tottuneet keksimään itsenäisesti tekemistä ja heille uskoakseni aika usein on annettu tekeminen valmiina. Tässä ryhmässä leikkimisen aloittaminen kesti pidempään ja leikkiminen oli eri tyyppistä kuin toisessa ryhmässä, sillä toinen ryhmä aloitti leikkimisen heti ja he tekivät yhteistyötä keskenään ja pyysivät ystävää mukaan leikkiin, jos ystävä ei keksinyt tekemistä. Tämä ryhmien dynamiikan erilaisuus näkyi myös seuraavana päivänä esikouluryhmässä ollessamme. Ohjaajana oli hyvä huomata, että aina ei voi olla täysin samanlainen ohjaustyyli, vaan toisinaan ohjaajalta vaaditaan enemmän heittäytymistä ja nokkeluutta, jotta saisi kaikissa lapsissa herätettyä edes pientä mielenkiintoa tekemiseen. Tällaisissa tilanteissa olisi hyvä, että saman ajatusmaailman omaavia ohjaajia olisi kaksi, jotta ohjaaja pystyisi huomioimaan kaikki lapset, eikä joku jäisi vähemmälle huomiolle. Tämä pilottikokeilu sujui hyvin, joten Voiluodon Terapiahevoset voivat myös alkaa markkinoida tällaista palvelua lähialueella lapsiryhmille.

Lapset olivat niin innostuneita retkestä, että olivat vielä retken jälkeen tehneet sarjakuvia metsäretkestä sekä tekivät vielä seuraavalla viikolla taulun meille kiitokseksi. Tauluun oli piirretty ja askarreltu kaikki tallin eläimet sekä nuotio ja metsästä kerättyjä oksia. Tämä vahvisti myös ajatuksen siitä, että lasten mielestä retkipäivä oli ollut erittäin hauska ja mielenkiintoinen. Se oli herättänyt ajatuksia vielä pitkään retkipäivä jälkeenkin.



Esikouluryhmän lasten tekemä kiitos -taulu tallin eläimistä

Toivoin, että lapsissa heräisi kenties uudenlaisia tuntemuksia luonnosta, tavoitteenani oli herättää lapsissa tuntemus omasta itsestä osana luontoa. Luontoympäristö tarjoaa myös lapselle mahdollisuuden rauhoittumiseen, virkistymiseen, rentoutumiseen ja itsetunnon vahvistumiseen. Tämä voi toteutua, joko aikuisen tukemana tai ilman. (Salonen 2010, 104) Uskon, että saimme luotua lapsille hauskan kokemuksen luonnossa ja jokainen sai retkestä uusia kokemuksia.

LÄHTEET

- EASELTraining www-sivut. 2014. Viitattu 1.2.2014.
http://www.easeltraining.fi/miksi_easel/miksi_easel
- EASELTraining www-sivut. 2014. Viitattu 3.5.2014
http://www.easeltraining.fi/koulutusohjelmat/easel_ohjaaja
- Daley-Olmert. M. 2010. Dog Good. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.psychologytoday.com/blog/made-each-other/201005/dog-good>
- Isokorpi. T. 2004. Tunneoppia - parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kabat-Zinn. J. 2012. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki: Basam-books.
- Karvonen. P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Kauppila. R.A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas- Järvinen. L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Mattila. K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nummenmaa. L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Salomaa-Ravi. J. Voiluodon Terapihevoset/Luontoklinikka. Haastattelu 2.5.2014.
- Salonen. K. 2010. Mielen luonto - Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salonen. K. 2005. Mieli ja maisemat - Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Tourula. M. & Rautio. A. 2014 Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti. E-kirja.
http://issuu.com/hanneleh/docs/terveytt_luonnosta_kirja?e=10827272/6754131
- Voiluodon terapiahevoset www-sivut. 2014. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.terapiahevoset.fi/>
- Voiluodon terapiahevoset www-sivut. 2014 Viitattu 3.5.2014.
<http://www.terapiahevoset.fi/yritys.html>

Tarina Millasta ja Villestä

Milla ja Ville asuivat valtavan suuren kaupungin keskellä kaupungin korkeimmassa kerrostalossa. Usein he katselivat ikkunasta kaupungin takana näkyvää isoa vihreää aluetta. Se näytti jatkuvan loputtomiin ja joskus he saattoivat nähdä miten vihreä alue huojuu ja heilui.



Millasta ja Villestä se näytti jännittävältä ja hyvin kiinnostavalta. He kysyivät äidiltä mikä se valtavan suuri alue on, äiti kertoi sen olevan metsä. Metsässä kasvoi puita ja siellä eli metsän eläimiä. Metsä oli luontoa.



Millaa ja Villeä kiehtoi metsän salaisuus, he halusivat lähteä tutkimaan sitä. Eräänä aamuna he heräsivät aikaisin (ennen äitiä!) ja pakkasivat eväät ja lähtivät kohti metsää.

Saavuttuaan metsän reunaan Millaa ja Villeä jännitti. He näkivät miten isoja puut olivatkaan! (sen oli äiti kertonut, että metsä koostuu puista) He seisoivat pitkään metsän reunalla, mutta sitten Milla ja Ville ottivat toisiaan kädestä ja ottivat yhdessä ensimmäisen askeleen astuivat yhdessä ojan yli metsään.



Milla ja Ville kävelivät syvemmälle metsään, niin syvälle etteivät enää nähneet tietä. He pysähtyivät ja katselivat ympärilleen. Mitäköhän Milla ja Ville metsästä löysivät? Miltä heistä tuntui olla metsässä? Mitä luonto on?

Tekijä: Heli Heino

Kuvat: ClipArt

LIITE 2

Ensimmäisen ryhmän töitä:



Toisen ryhmän töitä:

